



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

“Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes,
Ventanilla – Callao, 2018”

TESIS PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTOR:

Fernandez Paico Aide

ASESORA:

Mgtr. Rosa Liliana Herrera Alvarez

LINEA DE INVESTIGACION:

PROMOCIÓN Y COMUNICACIÓN EN SALUD

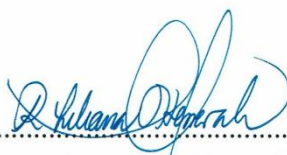
LIMA – PERÚ

2018

Jurado Calificador

.....
Mgtr. Lucy Tani Becerra Medina
Presidenta

.....
Mgtr. Maribel Merino Zelada
Secretaria



.....
Mgtr. Rosa Liliana Herrera Álvarez
Vocal

Dedicatoria

A mi Madre, por el inmenso amor y esfuerzo que me brinda cada día y por ser fuente de inspiración en mi crecimiento personal y profesional.

A mis hermanas, por su tolerancia y apoyo incondicional que me brindaron durante mi trayectoria universitaria.

Agradecimiento

A Dios, por mostrarme la grandeza de la humildad y ser luz en mi camino.

A la Universidad César Vallejo, mi Alma Máter, por mi formación durante estos años.

A mis docentes por sus enseñanzas en mi formación profesional.

A mi asesora Mg. Liliana Herrera por su asesoría en la realización del trabajo de investigación

A la Institución Educativa “Villa los Reyes” por permitirme realizar esta investigación con los adolescentes

Declaración de autenticidad

Yo, Fernandez Paico Aide, estudiante de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo, declaro que el trabajo académico titulado “Estilo de Vida de Los Adolescentes de La I.E Vila Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018”, presentado en VII capítulos para la obtención del grado académico de Licenciada en Enfermería, es de mi autoría.

Por tanto, declaro lo siguiente:

- He mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes, de acuerdo con lo establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- No he utilizado ninguna fuente distinta de aquellas expresamente señaladas en este trabajo.
- Este trabajo de investigación no ha sido previamente presentado completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
- Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en búsqueda de plagios.

De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario.

Lima, julio del 2018



Bach. Fernandez Paico Aide

48317102

PRESENTACIÓN

A los Señores Miembros del Jurado de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo – Filial Lima Norte, presento la Tesis titulada: “Estilo de Vida de Los Adolescentes de La I.E Vila Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018”, en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo para optar la licenciatura de enfermería.

El presente estudio está estructurado en siete capítulos. En el primero se expone la realidad problemática del tema de investigación, trabajos previos internacionales y nacionales, teorías relacionadas con el tema, la formulación del problema, justificación del estudio y los objetivos planteados en base al instrumento usado. En el segundo capítulo se expone el diseño de la investigación, las variables y la Operacionalización, la población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, así como la validez y confiabilidad, el método de análisis de los datos obtenidos y los aspectos éticos aplicados en la investigación. Con el tercer capítulo se expone los resultados descriptivos y el cuarto capítulo está dedicado a la discusión de los resultados. El quinto capítulo menciona las conclusiones de la investigación realizada, en el sexto se fundamentan las recomendaciones y en el séptimo capítulo se enuncian las referencias bibliográficas. Finalmente se presentan los Anexos que dan consistencia a los enunciados de los capítulos previamente expuestos.

Por lo expuesto Señores Miembros del Jurado, recibiré con beneplácito vuestros aportes y sugerencias, a la vez deseo sirva de aporte a quien desee continuar con la investigación del desarrollo del tema.

Atentamente,

Fernández Paico Aide

Índice

	Pág.
Carátula	
Página del jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
I. Introducción	10
1.1. Realidad problemática	11
1.2. Trabajos previos	12
1.3. Teorías relacionadas con el tema	13
1.4. Formulación del problema	14
1.5. Justificación del estudio	15
1.6. Hipótesis	16
1.7. Objetivos	17
1.6.1. Objetivo General	17
1.6.2. Objetivos específicos	17
II. Método	18
2.1. Diseño de investigación	19
2.2. Variables, Operacionalización	20
2.3. Población y muestra	21
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	22
2.5. Método de análisis de datos	23
2.6. Aspectos éticos	24
III. Resultados	25
IV. Discusión	26
V. Conclusiones	27

VI. Recomendaciones	28
VII. Referencias	29
Anexos	30
Anexo 1 Instrumento	31
Anexo 2 Matriz de consistencia	32
Anexo 3 Autorizaciones de la Institución Educativa	33
Anexo 4 Tablas	34
Anexo 5 Autorización de publicación de tesis en repositorio institucional	35
Anexo 6 Acta de aprobación de originalidad de la tesis.	36
Anexo 7 Formulario de autorización para la publicación electrónica de las tesis	37
Anexo 8 Informe de originalidad Turnitin	38
Anexo 9 Recibo digital de entrega al Turnitin	39

Índice de tablas

Pág. 40

Tabla 1 Matriz de Características sociodemográficas de los adolescentes del 5°
secundaria de I.E Villa los Reyes, Ventanilla-Callao- 2018

Índice de Figuras

Pág. 41

Figura 1 Estilo de Vida de los Adolescentes del 5° de secundaria de la I.E “Villa los Reyes”, Ventanilla – Callao, 2018

Figura 2 Estilo de Vida de los Adolescentes del 5° de secundaria de la I.E “Villa los Reyes”, Ventanilla – Callao.2018, según nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización.

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar Los Estilos de Vida en los adolescentes del 5° de secundaria de la I.E “Villa los Reyes” Ventanilla – Callao. Este trabajo es de metodología descriptiva y tiene un enfoque cuantitativo porque describe el fenómeno de estudio utilizando criterios estadísticos, tablas, gráficos, es de diseño no experimental porque no se manipula la variable de estudio. La muestra estuvo conformada por 92 adolescentes, para el recojo de información se empleó el cuestionario Estilo de Vida (PEPS-I) conformado por 48 preguntas tipo Likert.

Los hallazgos revelan que el estilo de vida de los adolescentes es saludable un 76% y solo el 16% de los adolescentes obtuvieron un estilo no saludable. Al analizar según dimensiones se obtuvieron estilos no saludables; en la dimensión nutrición se obtuvo un estilo no saludable del 76% y únicamente el 16% goza del estilo saludable, en la dimensión ejercicio se obtuvo un 85% con estilo saludable y el 7% estilo no saludable, en la dimensión responsabilidad en salud se obtuvo un 92% no saludable, en la dimensión manejo de estrés el 75% no saludable y salvo el 17% saludable, en la dimensión soporte interpersonal se obtuvo 23% no saludable y 69% saludable y finalmente en la dimensión autoactualización se obtuvo 6% no saludable, el 81% saludable y tan solo 5% muy saludable.

Palabras claves: Estilo de vida, adolescentes, alumnos

ABSTRACT

The objective of the research was to determine the Lifestyles of Adolescents of the 5th year of high school of the I.E "Villa los Reyes" of Ventanilla - Callao. This work is of a descriptive description and has a quantitative approach because it describes the use of statistical analysis models, tables, graphs, non-experimental designs because the study variable is not manipulated. The sample consisted of 92 adolescents, for the recognition of information, the Style of Life questionnaire (PEPS-I) was used, consisting of 48 Likert-type questions.

The findings reveal that the lifestyle of adolescents is healthy by 76% and only 16% of adolescents obtained an unhealthy style. When analyzing according to the dimensions unhealthy styles were obtained; in the nutritional dimension an unhealthy style of 76% was obtained and only 16% of the health-quality healthy relation in healthy time. obtained an unhealthy 92%, in the capacity of stress 75% unhealthy and except healthy 17%, in the interpersonal support dimension 23% were unhealthy and 69% healthy and finally in the self-actualization dimension 6 was obtained. % unhealthy, 81% healthy and only 5% very healthy.

Keywords: Lifestyle, teenagers, students

I. Introducción

1.1. Realidad problemática

Durante muchos años, el incremento de las enfermedades en los adolescentes es una preocupación para la salud pública, De acuerdo a la Organización Mundial de la salud (OMS)², en el mundo se registran más de 1,2 millones de defunciones en los adolescentes, los cuales se encuentran entre los 10 y los 19 años, Aproximadamente un tercio de las muertes precipitadas y un tercio se asocian a patologías en adultos cuyos comportamientos se iniciaron en la adolescencia, tales como la falta de ejercicio o deporte, dieta desequilibrada, el consumo de bebidas alcohólicas, coitos sin protección y malas relaciones interpersonales generadas por la violencia familiar. Otro dato importante de la OMS, Las enfermedades pueden afectar a la capacidad de los adolescentes para crecer y desarrollarse plenamente. El consumo de alcohol o tabaco, la falta de actividad física, las relaciones sexuales sin protección y/o la exposición a la violencia pueden poner en peligro no solo su salud actual, sino también la de su adultez e incluso la salud de sus futuros hijos.

Por otro lado, en Colombia un estudio realizado por Quinteros J. en el 2014 titulado Hábitos alimenticios, Estilos de vida saludables y actividad física en Neo javerianos del Programa nutrición y dietética de la PUJ primer periodo, se obtuvo resultados impactantes del estado nutricional según IMC, reportó que el 90% de la población estudio se encuentra en normalidad, el 10% restante en sobrepeso. Los alimentos preferidos son carne (42%), arroz (31%) y frutas (27%). Los alimentos rechazados son verduras (58%). El (13%) son fumadores, el 37% consumen bebidas alcohólicas, el 50% de los participantes se encuentra en un nivel de actividad física moderado, 37% en un nivel de actividad física alto, y un 13% de la población presentan un nivel de actividad física bajo. Es necesario continuar evaluando el estilo de vida y el estado de nutrición de los estudiantes universitarios, que permite orientar acciones de promoción de alimentación y estilos de vida saludables³.

En nuestro país en el 2015 según el Informe Nacional de las juventudes, la población peruana estuvo conformada por 31 millones 151 mil 643 personas, asimismo se encontró de 15 a 29 años de edad la cifra de 8 millones 377 mil 262, por lo tanto, los adolescentes y jóvenes simbolizan el 26,9% del total de población.

Asimismo, la proporción de adolescentes con educación representa al 77,1%. Ello revela que las mayoría tiene dificultades para acceder al sistema escolar del nivel

secundaria, se ubican en el último año de estudios (5to grado), siendo ligeramente desfavorable para los adolescentes⁴.

En el Perú en el 2013 Datum Internacional realizó una investigación dando a conocer que los ciudadanos peruanos expresan niveles altos de desconocimiento e insuficiente información sobre contenidos de alimentación saludable y nutrición. El 35% de la población encuestada considera estar informados sobre alimentación saludable y el 53% declara saber poco sobre este tema, siendo así que 6 de cada 10 peruanos declaran estar desinformados⁵. En el Perú según el informe técnico del Estado Nutricional por etapas de vida realizada el año 2012-2013, dio a conocer que los adolescentes conformados entre 10 a 19 años, El 17,5% de adolescentes presento sobrepeso y el 6,7% obesidad, asimismo se observó que el sobrepeso es mayor en la área urbana con un 20,5 a diferencia de la área rural del 10,6%, teniendo en cuenta que según dominios geográficos las regiones de la costa y Lima metropolitana presentaron el 25,4% de sobrepeso y el 12,9% de obesidad⁶.

Asimismo, el Ministerio de Salud, dio a conocer que el 90% de peruanos no practica actividad física, señaló que las enfermedades no transmisibles se reducen hasta en un 90% gracias al hábito del estilo de vida saludable. Otras investigaciones nacionales realizadas por Fructuoso X. en el 2017 da a conocer que los escolares de un centro educativo estatal N° 3080 presentan un estilo de vida saludable en un 30% y el centro educativo privado Markham el 52.38%. Por lo tanto el 61.90% de escolares del C.E. Markham y el 40% del C.E. 3080 tienen correcta higiene corporal saludable. De los escolares del C.E. Markham el 85.71% no presentan alimentación saludable en la escuela y el 52.38% no presentan alimentación saludable en el hogar; de los escolares del C.E. 3080 el 86% no presentan alimentación saludable en el hogar y el 82.00% no presentan alimentación saludable en la escuela. Los escolares del C.E. Markham en un 80.95% y del C.E. 3080 en un 66.00% tienen correcta actividad física⁷.

La presente investigación está dirigida a determinar los estilos de vida que practican los alumnos del 5° de secundaria de la I.E “Villa los Reyes” Ventanilla – Callao, ya que se evidencia un alto porcentaje de estudios previos en nuestro país donde los alumnos no realizan actividades que generen estilos de vida saludable entre ellos están; la escases de ejercicio por llevar una vida rutinaria debido a la demanda de cursos y exámenes en el

colegio que se realiza durante la etapa de formación del alumno, por ello el incremento del consumo de la comida rápida, ya que los alumnos cuentan con dinero para realizar este consumo de comidas a través del tiempo desarrollan hábitos no saludables perjudicando su salud y su bienestar en un futuro.

1.2. Trabajos previos

1.2.1. Antecedentes Internacionales

En el ámbito internacional Daza M. en el año 2014, en Colombia realizó un estudio titulado Estilo de vida saludable de los adolescentes de secundaria del Instituto Colombo – Venezolano de la ciudad de Medellín, tuvo como objetivo Determinar los estilos de vida saludable de los estudiantes de secundaria del colegio Colombo – Venezolano Adventista de la Ciudad de Medellín, fue un estudio empírico analítico, se basa en la recolección de fuentes primarias de información y el análisis de los datos es de tipo cuantitativo, la muestra estuvo conformada por 281 estudiantes, teniendo como resultado los estilos de vida saludable tienen a desmejorar en los adolescentes¹².

Además Capdevila A, Bellmunt H. y Hernando C. en España en el año 2015 ejecutó una investigación nombrada Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas, La muestra fue de 313 adolescentes de 3º y 4º de ESO, 181 hombres y 132 mujeres, 124 eran deportistas y 189 no-deportistas, los resultados muestran que los sujetos deportistas tienen mejor rendimiento académico, mejores hábitos de estudio y dedican menos tiempo al ocio sedentario; además, dentro de los hábitos de estudio, los sujetos deportistas planifican mejor su tiempo libre y presentan mejor actitud frente a los estudios¹³.

Por otro lado, Ruiz A, en el año 2015, en España realizó un estudio titulado Evaluación y valoración de los hábitos y estilos de vida determinantes de salud, y del estado nutricional en los adolescentes de Ceuta tuvo como objetivo Evaluar el estado nutricional y determinar la prevalencia de malnutrición por déficit de masa corporal como por exceso, y describir los factores determinantes de salud en los adolescentes Ceutíes con edades de 13 a 19 años, fue un estudio descriptivo transversal sobre una muestra probabilística, la muestra estuvo conformada 507 chicos y chicas entre los 13 y los 19

años, teniendo como resultado la prevalencia de la malnutrición en la adolescencia con el 40% y el 43.10% manifiestan no realizar ninguna actividad física¹⁴.

Así mismo Solano A. en el 2015, en México realizó un estudio titulado Entornos socioculturales, alimentación y estilos de vida en relación con la obesidad infantil y adolescente tuvo como objetivo conocer los factores psicosociales, la calidad de la alimentación y la práctica de actividad física, para favorecer la calidad y la satisfacción con la vida de los alumnos de 6° grado de primaria del Municipio de Calera, Zacatecas, fue un estudio transversal con un diseño cuantitativo descriptivo, que nos permite describir las variables que constituyen el objetivo de estudio. Tuvo como resultado que se comprobó que las chicas de 12 años realizan más actividad física moderada, en comparación con las chicas de 11 años; por su parte los chicos de 12 años practican una actividad física alta, a diferencia de los chicos de 11 años que realizan una práctica física moderada¹⁵.

González R, Llapur R y Díaz M. en el año 2015, en Cuba publicó un artículo titulado Estilos de vida, hipertensión arterial y obesidad en adolescentes tuvo como objetivo caracterizar los estilos de vida, e identificar la hipertensión arterial y el exceso de peso de los adolescentes, fue un estudio descriptivo de corte transversal con adolescentes de 10 a 17 años, la muestra estuvo conformada por 276 adolescentes, tuvo como resultado el 23,2 % presentó sobrepeso y obesidad, 2,9 % hipertensión arterial y 14,5 % pre hipertensión. Donde influye el consumo de alimentos dulces diariamente (72,8 %) y fritos (43,5 %), así como poco consumo de vegetales y frutas. El 34,4 % ingería bebidas alcohólicas a temprana edad, el 7,2 % son fumadores activos y el 56,2 % pasivos, con estrecha relación entre el hábito de fumar de los padres y los hijos¹⁶.

1.2.2. Antecedentes Nacionales.

Burga D y Sandoval J. en el año 2013, en Perú ejecutó un estudio denominado el mundo adolescente: estilos de vida de las adolescentes de una institución educativa, El método fue Cualitativa ya que requiere un profundo entendimiento de los estilos de vida de las adolescentes, se trabajó con una muestra de 74 adolescentes delimitando la muestra por conveniencia. Los resultados demostraron que al ser la adolescencia una etapa conflictiva vulnerable a los cambios por influencias, estas tienden a tener una inclinación hacia los inadecuados estilos de vida con predominio en la alimentación y sedentarismo,

haciéndolas más susceptibles a tener mayores problemas de salud, siendo la familia la primera fuente de influencia en las adolescente para la obtención de esos estilos de vida⁸.

Mucha M. en el año 2014 realizo un estudio nombrado funcionamiento familiar y nivel de estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui de Huancayo, El estudio fue cuantitativa correlacional; con diseño no experimental de corte transversal, la muestra estuvo constituida por 305 adolescentes, los resultados de los estilos de vida medianamente saludable representando el 48,20% de la muestra de investigación, el 45,90% de los adolescentes presentan un estilo de vida saludable y el 5,90% de los encuestados tiene un estilo de vida no saludable⁹.

Así mismo Maquera E y Quilla R. en el 2015 en Perú efectuó un trabajo de investigación titulado “Eficacia del Programa “Adolescencia Saludable” para mejorar Estilo de Vida en estudiantes del 4to año de Educación Secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru, el estudio fue tipo Pre-experimental, con una prueba y post prueba, dos mediciones, la muestra estuvo conformada por 30 estudiantes de 15 a 16 años de edad, los resultados fueron un 53.3% de estudiantes un estilo de vida saludable, un 0% presento estilos de vida poco saludables y un 46.7% de estudiantes estilos de vida muy saludables¹⁰.

Amanca S. en el año 2017 en Perú elaboró una investigación titulada Relación entre el estilo de vida y el sobrepeso en estudiantes del nivel secundario de la I.E. Sebastián Barranca, con el objetivo de determinar la relación entre el estilo de vida y el sobrepeso de los estudiantes, fue un estudio de tipo no experimental de nivel descriptiva y de diseño correlacional, consideró una muestra de 135 estudiantes, teniendo como resultados que existe relación no significativa ya que solo un porcentaje de estudiantes tienen estilos de vida inadecuados y presentan sobrepeso el 32% ya que el IMC y sus medidas antropométricas se ubican en un parámetro de sobrepeso, que los estudiantes no realizan actividades físicas y llevan una vida sedentaria¹¹.

1.3. Teorías relacionadas al tema

Los seres humanos desde muy pequeños practican estilos de vida no saludables, nos olvidamos de cuidar nuestra salud, desde niños tenemos a nuestro alcance alimentos de comidas rápidas entre ellos papa fritas, gaseosas, caramelos, chizitos, etc. Los cuales se encuentra en el recreo o salida del colegio y podemos adquirirlo sin ninguna prohibición; conforme pasa el tiempo el niño va desarrollando un estilo de vida poco favorable para su salud; al terminar la etapa escolar, comienza el segundo paso la universidad, todas las actitudes y comportamientos que tiene este adolescente se irán moldeando conforme pase el tiempo.

El adolescente debería llevar una vida saludable con practica al deporte, ejercicio, una adecuada alimentación, tener horarios establecidos para las comidas, saber manejar sus relaciones interpersonales y emociones, fijar metas en corto y largo plazo, los adolescentes debían manejar todo esto en su vida diaria, pero si siempre práctica un estilo vida inadecuado no saludable, no podrá modificar esas actitudes fácilmente, por lo cual se le hará difícil modificar todos estos comportamientos cuando llegue a la juventud, debe tomar importancia de practicar estilos de vida saludables.

En 1987 mediante la Carta Ottawa, la Organización Mundial de la salud define la Promoción de Salud como el desarrollo social, político, personal y global que no incluye solamente las actividades destinadas a confortar las aptitudes de los seres humanos además están direccionadas a transformar las clases sociales, económicas y ambientales vinculadas con la salud, permitiendo aumentar la salud colectiva e individual¹⁷.

Según la OMS¹⁸ la Promoción de Salud permite a las personas y a los sistemas sociales desarrollar el dominio frente a los determinantes de salud permitiendo aumentar la salud. La cooperación y asociación de diferentes servicios y áreas, incluyendo a la población es fundamental para actuar a nivel de la promoción de salud.

Según los componentes de la Promoción de la Salud son los siguientes:

❖ Buena gobernanza sanitaria

La promoción de la salud solicita que los formularios de políticas de todos los departamentos gubernamentales hagan de la salud un aspecto central de su política. Esto simboliza que se debe tener en cuenta las repercusiones sanitarias en todas sus actividades, y dar preferencia a las políticas que eviten que la población genere patologías.

❖ Educación sanitaria

Los individuos han de adquirir conocimientos, aptitudes e información que les permitan elegir alternativas saludables, disfrutar de un ambiente en el que existan nuevas medidas y normativas para mejorar la salud.

❖ Ciudades saludables

Las ciudades tienen una función principal en la promoción de la buena salud. El liderazgo y el compromiso en el ámbito municipal son esenciales para una planificación urbana saludable y para orientar las medidas preventivas en las comunidades y en los centros de atención primaria. Las ciudades saludables ayudan a crear países saludables.

Según la OMS el estilo de vida saludable es la agrupación de conductas y prácticas que adoptan y realizan los seres humanos de forma personal o grupal las cuales permiten satisfacer las necesidades del ser humano alcanzando desarrollo personal y profesional. La Organización Mundial de la salud (OMS 1986) determino el estilo de vida como “una forma general fundamentada en la interrelación a través de las condiciones de vida en un sentido general y los modelos individuales de comportamientos delimitados por componentes socioculturales y atributos personales”¹⁹.

En el glosario de Promoción de la Salud de la OMS, se define al estilo de vida como un modo de vida, el cual se fundamenta en modelos o guías de conductas establecidas, mediante la interacción de las propiedades o características personales, las interacciones sociales y la situación socioeconómica y ambiental²⁰.

En los países en vías de desarrollo, los estilos de vida poco saludables son el motivo del incremento de enfermedades crónicas o no transmisibles. El hábito de vida que

tiene las personas de años anteriores; si no realizo actividad física o ejercicio, la nutrición fue insuficiente o exagerada, desarrollo prácticas desfavorables, generando dificultades en la adolescencia, de aquí radica la significancia de realizar actividades saludables, participar de programas de promoción y prevención en la salud.

Los estilos de vida en nuestra actualidad forman un asunto de mayor relevancia, ya que mediante la cultura o sabiduría y el manejo de hábitos para los adolescentes es de gran preocupación para el sector salud. Asimismo, el adolescente tiene variedad de actividades durante su vida cotidiana, siendo los principales predispuestos a llevar una vida saludable.

El estilo de vida se clasifica en:

❖ Estilo de vida saludable:

Determinados como las tradiciones, procesos sociales, hábitos, conductas y prácticas de los adolescentes o grupos poblacionales que generan la satisfacción de las necesidades humanas permitiendo lograr el bienestar y la vida.

Asimismo, los estilo de vida o conductas saludables permiten prevenir desigualdades a nivel biopsicosocial, espiritual y conservar la tranquilidad o bienestar, para renovar la calidad de vida, saciar las necesidades y posibilitar el desarrollo de los seres humanos, entre ellos tenemos; realizar ejercicio físico o algún deporte, adecuada alimentación, manejar los niveles de estrés en deferentes situaciones, relaciones interpersonales optimas, no a la práctica de violencia, etc, por lo tanto los adolescentes deben tener un enfoque socioeducativo dentro de su vida y que esto permita mejorar su estilo de vida en cual su desarrollo sea mejor que el de ayer.

❖ Estilo de vida no saludable:

Son las conductas, actitudes o costumbres que adquieren los seres humanos en posición de su propia salud y resistencia a en el progreso de la calidad de vida y/o estilo de vida. Es el hábito de vida que afecta a la persona generando daño en el aspecto biológico, psicológico y social, conduciéndolo a descuidos físicos y en sí, de su integridad personal, entre los estilos no saludables hallamos al sedentarismo, los malos hábitos alimenticios, exposición continua al estrés, consumo excesivo de cigarro y alcohol, malas relaciones interpersonales, entre otras²¹.

Para el Ministerio de Salud según el documento promoviendo vida saludable menciona que la promoción de salud debe estar incluida en la cultura, se necesita integrar el concepto en la intención de las personas, ya que es un factor primordial en los adolescentes para su desarrollo y su vida personal, teniendo en cuenta la formación del estudiante²².

Los adolescentes casi siempre se ven confrontados a altos niveles de estrés y con funciones por estar en un entorno con menos prohibiciones y protecciones, lo cual permite iniciar e iniciar prácticas no saludables para su vida diaria en un futuro.

Los profesores cumplen un rol muy importante porque permiten brindar herramientas que posibilite la adopción de estilos de vida saludable. Esto los favorece personalmente, familiarmente y los trasformara en un modelo de practica saludable.

Modelo de Promoción de la salud Nola Pender

El modelo o guía de promoción de la salud abarca aspectos de conocimientos conductuales sobre factores influyentes en la salud y permitan motivar en los adolescentes a desarrollar comportamientos destinados a la ampliación de la salud.

El modelo de promoción de la salud (MPS) de Pender sirve para facilitar la dirección de mejores prácticas de salud, comprende la generación de conductas que promueven la salud, y se emplee de forma potencial a lo largo de toda la vida.

Pender desarrolló un instrumento denominado estilo de vida promotor de la salud, cuyo objetivo es valorar el estilo de vida de las personas, bien sea saludable o no saludable.

El perfil del estilo de vida promotor de salud, procedente del modelo sirve como definición operacional para los comportamientos promotores de salud.

De acuerdo a los determinantes de la promoción de la salud y etilos de vida, Según Nola Pender, están separados en principios cognitivos - perceptuales, donde las ideas y creencias sobre la salud inducen a determinadas conductas, se relaciona con la toma de decisiones o actitudes favorables para la salud. La transformación de los componentes y la motivación para hacer dicha conducta, con lleva un estado positivo para su salud. La noción de la salud en la representación de Pender, parte de un

elemento altamente positivo, comprensivo y humanístico, adquiere al individuo como un ser integral, analiza los estilos de vida, residencia, fortaleza, potencialidades y la toma de decisiones con respecto a su vida y salud²³.

Asimismo, comprende las siguientes dimensiones:

❖ **Dimensión Nutrición:**

Según la Organización Mundial de salud es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición, es decir, una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular, es un elemento fundamental de la buena salud.

Una alimentación equilibrada es un factor indispensable para el bienestar y la armonía, biofísica, psicológica y social. Una adecuada alimentación no solamente favorecerá a mejorar la salud de los adolescentes sino incrementará sus rendimientos académicos²⁴.

Según la OMS Da a conocer que el sobrepeso y la obesidad incrementar el riesgo de desarrollar una amplia variedad de patologías crónicas: aproximadamente el 44% representa la enfermedad de diabetes, el 23% simboliza a las cardiopatías isquémicas y entre el 7% y 41% algunos cánceres.

La asociación Peruana de Estudio de la Obesidad y Aterosclerosis (APOA) dio a conocer que en el Perú el total de niños y adolescentes obesos se intensifico en algunos departamentos del país, de 3% a 19% en las tres últimas décadas, y continúa en aumento²⁵.

❖ **Dimensión Ejercicio:**

La palabra actividad física hace mención a la secuencia de acciones y movimientos que incorporen actividades cotidianas, entre ellas tenemos el caminar de forma regular, labores domésticas, actividades estudiantiles, etc. El ejercicio, es ende es un

tipo de actividad física y hace referencia a movimientos corporales programadas, estructurales y repetitivos, con el fin de conservar uno o más aspectos de la salud.

Según la Organización Mundial de la salud, la actividad física es una de las prácticas que presenta importante relación con estilo de vida saludable, en desarrollo con el sedentarismo, la alimentación inapropiada y el tabaquismo, son componentes de riesgo desfavorable para la salud principalmente para las enfermedades no transmisibles ²⁶.

❖ **Dimensión Responsabilidad en salud:**

La dimensión responsabilidad en salud comprende tomar conciencia de la responsabilidad ante el propio bienestar de nuestra persona, implica prestar interés a la propia salud, educarse a sí mismo en la salud y buscar asistencia en los profesionales de salud de manera consciente e informada.

El control de la salud son todas las actividades desarrolladas por una persona en beneficio único, con el objetivo de aumentar su calidad de vida y de su entorno familiar, a través de la supresión de factores de riesgo que puedan conllevar a ciertas patologías. Estas acciones incluyen la prevención, promoción y tratamiento durante una patología diagnosticadas. Es importante que los adolescentes practiquen las medidas preventivas para su salud.

❖ **Dimensión Manejo del estrés:**

Según el Dr. Francisco Becerra, Subdirector de la OPS, mencionó que "El estrés no es extraño para ninguno de nosotros. Hoy el mundo del trabajo con sus avances industriales, la globalización, el desarrollo tecnológico y las comunicaciones virtuales nos impone retos y condiciones que con frecuencia exceden los límites de nuestras habilidades y capacidades. Su resultado es el estrés, que puede conducirnos a disfunciones físicas, mentales y sociales; incluso dañar nuestra salud, mermar nuestra productividad y afectar nuestros círculos familiares y sociales."²⁷

El manejo de estrés se describe al esfuerzo que hace el individuo por manejar y disminuir la tensión que empieza cuando la circunstancia es denominada como difícil o inmanejable, a través de acciones sencillas o complicadas para tolerar la presión,

las emergencias o el estrés. El adolescente debe tener un manejo de relaciones interpersonales y demandas sociales, lo que hace lo que hace en su vida estudiantil es sobre cargado de trabajos grupales, por ello el adolescente debe tener el apoyo de la familia para tolerar su demanda de estrés.

❖ **Dimensión Soporte interpersonal:**

El apoyo interpersonal descrito como la interacción entre las personas que incorpora la expresión de afecto, el apoyo tanto del ambiente familiar, social y laboral. Se relaciona con la calidad de vida y expresiones favorables otorgada por la sociedad, las redes sociales y personas de confianza que se pueden producir tanto en situaciones cotidianas como de crisis, en conclusión, contribuye a crear climas de bienestar social y mantener estilos de vida saludable convirtiendo en una atención humanizada.

❖ **Dimensión Auto actualización**

Lorena, considera que, la adolescencia es una etapa del ciclo vital en la cual el joven debe cumplir una serie de tareas y el resultado de ellas va a influir en su vida adulta. Para desarrollar exitosamente estas tareas, es necesario contar con una red de apoyo adecuada, ya sea familia, profesores, amigos, enfermeras y otros profesionales de salud, que sirvan de sostén y guía para el adolescente en el logro de su identidad y de la formación de una personalidad integrada.¹⁷

1.4. Formulación del problema

1.4.1. Problema General

¿Cuáles son los estilos de vida en los adolescentes del 5° de secundaria de la I.E “Villa los Reyes”, ventanilla – Callao 2017?

1.5. Justificación del estudio

El incremento de no tener una buena alimentación durante la adolescencia se produce con mucha frecuencia por la falta de información adecuada y oportuna, así como la adopción de conductas de riesgo que tienen los adolescentes. También cabe señalar que el entorno familiar está pasando por una serie de crisis en la actualidad lo que no permite servir de modelo para la transmisión de normas, conceptos y valores sobre el estilo de vida, desarrollando actitudes desfavorables.

El estudio tiene un aporte social debido a que los resultados servirán para implementar estrategias dirigidas a revertir la actual situación la cual va impactar salud preventiva en los adolescentes y que a la vez tendrá un aporte trascendente debido a que los adolescentes como futuros ciudadanos del país, contribuirá al desarrollo de la sociedad y economía en un futuro cercano. Así mismo tendrá un aporte a la profesión ya que la enfermera se logra empoderar más en la sociedad al tener una participación activa en la capacitación y sensibilización en las Instituciones Educativas y centros de salud.

1.6. Hipótesis

El presente no considera hipótesis, porque es un estudio descriptivo

1.7. Objetivos

1.7.1. Objetivo General

Determinar los estilos de vida en los adolescentes del 5° de secundaria de la I.E “Villa los Reyes”, Ventanilla – Callao 2018

1.7.2. Objetivos Específicos

- Identificar los estilos de vida que practica los adolescentes según la dimensión nutrición.
- Identificar los estilos de vida que practica los adolescentes según dimensión ejercicio.
- Identificar los estilos de vida que practica los adolescentes según dimensión responsabilidad en salud.
- Identificar los estilos de vida que practica los adolescentes según dimensión manejo del estrés.
- Identificar los estilos de vida que practica los adolescentes según dimensión soporte interpersonal.
- Identificar los estilos de vida que practica los adolescentes según dimensión auto actualización.

II. Método

2.1.Diseño de investigación

Según Hernández R., define el diseño como el plan estratégico concebido para obtener la información que se desea. En el caso del proceso cuantitativo el investigador utiliza su diseño para utilizar la certeza de las hipótesis formuladas en un contexto específico o para

aportar evidencias respecto a los lineamientos de la investigación (si es que no se tienen hipótesis) En el presente capítulo se describirá el diseño del estudio, la población y muestra, así como los criterios de elegibilidad; también habrá una descripción de los instrumentos utilizados, el procedimiento de cómo se llevó a cabo la recolección de datos, la técnica de análisis de los datos y por último se mostrará las consideraciones éticas que permiten respetar la integridad del paciente.

El presente estudio fue un enfoque cuantitativo porque describe el fenómeno de estudio utilizando criterios estadísticos, tablas, gráficos; de diseño no experimental porque se basa en las observaciones de los hechos, sin manipulaciones intervenciones. Se utilizó el método descriptivo, porque permitió describir los fenómenos contextos y eventos de como son y su manifestación asimismo fue de corte transversal porque se recolectaron los datos en un solo momento, haciendo un corte en el tiempo.

2.2.Variables

Variable: Estilos de vida

2.2.1. Operacionalización de la variable

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones/ Indicadores	Escala
Estilo de vida de los adolescentes	Los estilos de vida saludable se establecen en las actitudes y comportamientos que desarrolla una persona de forma individual determinados por factores socioculturales y características personales. Entre estos estilos se encuentran la responsabilidad frente a la salud, practicar actividad física o algún deporte, alimentarse saludablemente, fortalecerse espiritualmente,	Para la calificación de dicho instrumento utilizamos la escala de Likert que se califica de la Siguiete forma: 1: nunca. 2: A veces. 3: Frecuentemente. 4: Rutinariamente. Donde se califica como poco saludable: 48 – 88 puntos, saludable: 89 – 141 puntos y muy saludable: 142 – 192 puntos. Lo que será medido a través de un cuestionario.	Nutrición Frecuencia de comidas Alimentos saludables Ejercicio Tipo de Ejercicio Duración de ejercicios Frecuencia de ejercicios Salud y Ejercicio Responsabilidad en salud Asiste a Programas educativos. Busca información Se examina, toma actitudes de cuidado Manejo del estrés Frecuencia del relajamiento Duración del relajamiento Tipos de relajamiento Información sobre manejo de estrés Soporte interpersonal Tipos de relaciones interpersonales	Ordinal

	<p>generar buenas relaciones interpersonales con su entorno y saber manejar momentos de tensión o estrés, todos estos estilos el adolescente debe manejarlo y aplicarlo en su vida diaria, para desarrollar un adecuado estilo de vida.</p>		<p>Demostración de afecto a uno mismo y al entorno Duración de las relaciones interpersonales Autoactualización Tiene fuentes de información Autoestima Foda Ambiente familiar Metas a corto y largo plazo</p>	
--	---	--	--	--

2.3.Población y muestra

2.3.1. Población.

La población estuvo constituida por todos los estudiantes del 5° año de secundaria que son aproximadamente 120 adolescentes de las secciones A,B,C,D en la I.E “Villa los Reyes”- Ventanilla, son aproximadamente 30 estudiantes por sección.

2.3.2. Muestra

$$n = \frac{N * Z^2 * P * Q}{D^2 * (N-1) + Z^2 * P * Q} = 92$$

N: 120

Q: 0.5

Z: % de confianza 95% 1.96

P: variabilidad positiva 0.5

E: % de error de 5% 0.05

Criterios de Inclusión

- Los adolescentes del 5° año de secundaria que estudian en la I.E “Villa los Reyes”.
- Adolescentes de ambos sexos.
- Adolescentes que sus padres den autorización para que participen en la investigación.
- Adolescentes que acepten voluntariamente participar de esta investigación.

Criterios de Exclusión

- Adolescentes que no sean del 5° año de secundaria y no estén matriculados.
- Adolescentes gestantes

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

La técnica utilizada en la presente investigación fue la encuesta y el instrumento, un cuestionario validado internacionalmente y nacionalmente titulado Perfil del Estilo de vida (PEPS-I) 1996 cuya autora es la Enfermera Nola Pender, el cual consta de presentación, datos de identificación como edad sexo y preguntas racionadas al trabajo, asimismo los 48 ítems distribuidas en 6 dimensiones; Nutrición (1,5,14,19,26,35), Ejercicio (4,13,22,30,38), Responsabilidad en salud (2,7,15,20,28,32,33,42,43,46), Manejo del estrés (6,11,27,36,40,41,45), Soporte interpersonal (10,18,24,25,31,39,47), Autoactualización (3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48), los ítems de cada una de las dimensiones se valoran mediante una escala de Likert que se califica de la siguiente forma: 1: nunca. 2: A veces. 3: Frecuentemente. 4: Rutinariamente. Donde se califica como poco saludable: 48 – 88 puntos, saludable: 89 – 141 puntos y muy saludable: 142 – 192 punto.

2.5. Método de análisis de datos.

El procesamiento estadístico de información se elaboró con el apoyo del software Microsoft Excel versión 2013.

Se realizó una base de datos y se ingresó la información para la cual previamente tuvo un control de calidad, a partir de la cual se aplicó estadística descriptiva. Para la medición de la variable estilo de vida se consideró la sección II del cuestionario sobre estilo de vida, conteniendo 48 preguntas las cuales determinarían estilos de vida poco saludable, estilo vida saludable y estilo de vida muy saludable, según lo propuesto por Nola Pender. En primer lugar, se ingresaron todos los datos al Microsoft Excel versión 2013; de acuerdo a las respuestas encontradas, se clasificaron en escala de Likert nunca, a veces, frecuentemente y rutinariamente las cuales fueron codificadas del uno al cuatro respectivamente, seguidamente se realizó la suma de las 48 preguntas del cuestionario perfil de vida (PEPS-I) en una muestra de 92 adolescentes.

2.6. Aspectos éticos

Para la ejecución del estudio se consideraron los siguientes principios:

- Respeto a la autonomía: En este estudio se respeta la decisión del adolescente y de los de padres, pues los padres están en la plena libertad si dar la autorización a su menor hijo(a).
- No maleficencia: Este estudio no hizo daño alguno a los adolescentes

- Beneficencia: Este estudio busca beneficiar a los estudiantes de la I.E “Villa los reyes”.
- Justicia: En este estudio se aplicó la justicia distributiva, es decir se analizaron los riesgos y beneficios.

III Resultados

3.1 Resultados descriptivos generales

A continuación, se presentan los hallazgos de la presente investigación ejecutada en una muestra de 92 adolescentes, se detalla en primer lugar las características sociodemográficas y posteriormente los resultados principales de la variable estilo de vida y sus dimensiones.

Tabla 1: Características sociodemográficas de los adolescentes del 5° secundaria de I.E Villa los Reyes, Ventanilla-Callao- 2018

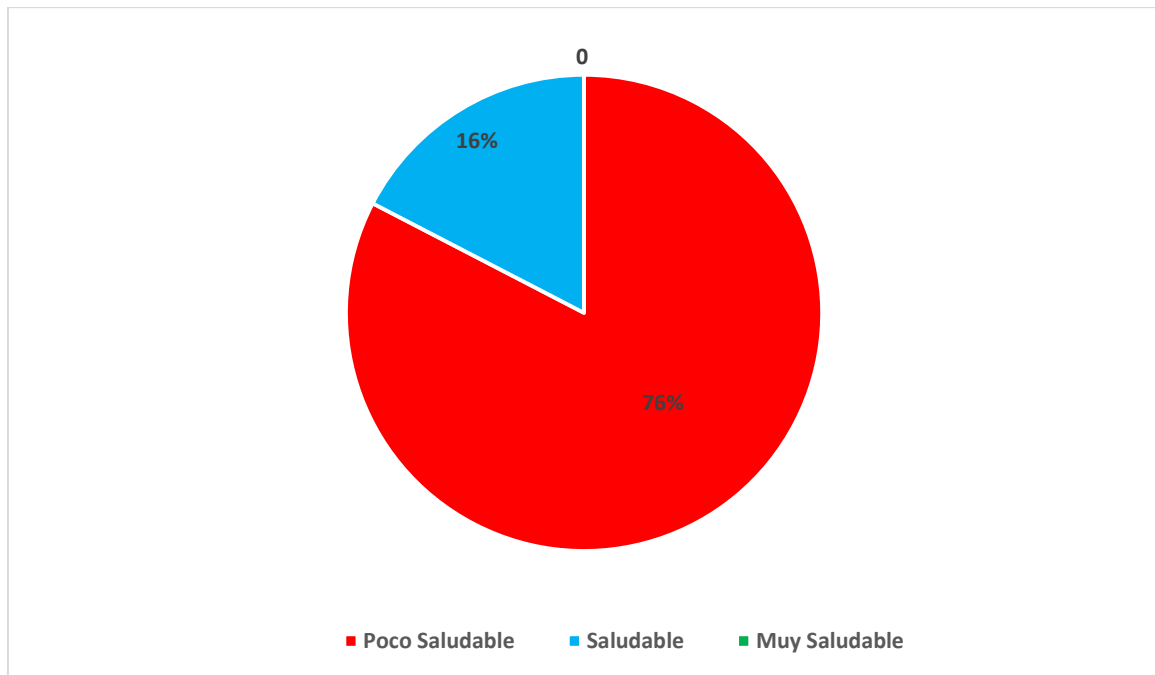
Variables	Categoría	F	%
Edad	15	77	83.70
	16	6	6.5
	17	9	9.8
Sexo	Femenino	55	59.7
	Masculino	37	40.2
Sección	A	23	25
	B	23	25
	C	23	25
	D	23	25

Fuente: Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I). Ventanilla-Callao.2018

En la tabla 1 según la edad predominante de los adolescentes es de 15 años, con el 83.70 (77) seguidamente de los adolescentes que tienen 17 años representa un porcentaje de 9.8%(9), y los adolescentes de 16 años en menor proporción representa el 6.5%(6). Respecto al sexo se observa que el 59.7%(55) de los adolescentes son del sexo género femenino y solo

el 40.2%(37) son del género masculino. Por otro lado, cada sección A, B, C y D presenta 23 adolescentes encuestados, que representa el 25% por cada sección.

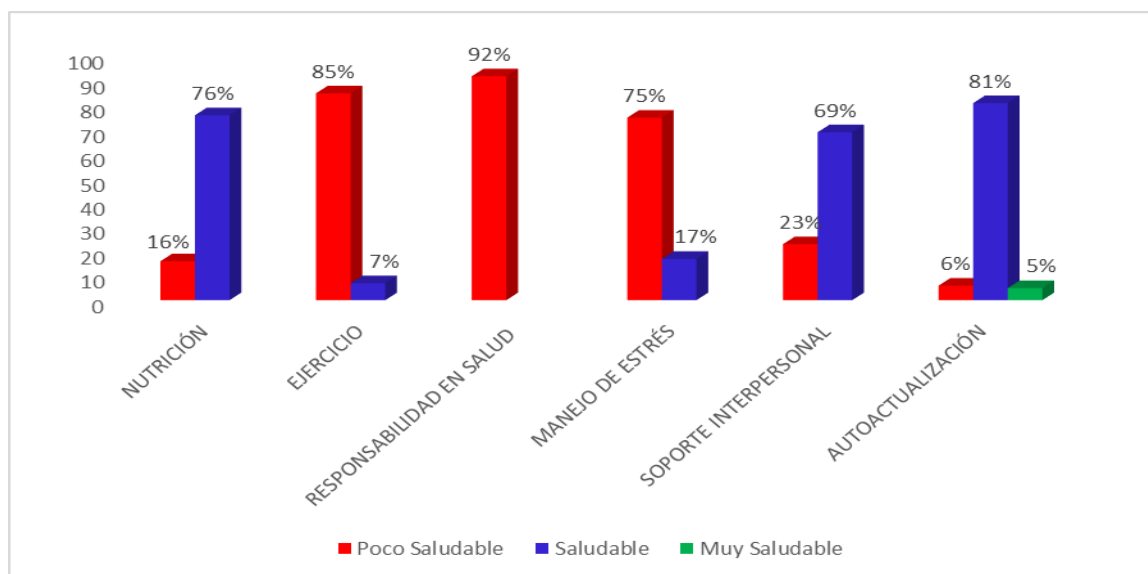
Figura 1 Estilo de Vida de los Adolescentes del 5° de secundaria de la I.E “Villa los Reyes”, Ventanilla – Callao, 2018



En el grafico número uno que viene siendo el total la población se observa que del 100%(92) de la población adolescente, el 16% de los adolescentes tienen un estilo de vida saludable, el 76% de los adolescentes presentan un estilo no saludable y ningún adolescente presenta estilo de vida muy saludable.

3.2 Resultados descriptivos específicos

Figura 2. Estilo de Vida de los Adolescentes del 5° de secundaria de la I.E “Villa los Reyes”, Ventanilla – Callao.2018, según dimensiones.



Fuente: Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Ventanilla-Callao.2018

En los siguientes párrafos se muestra los hallazgos del estilo de vida de los adolescentes por dimensiones, según el Estilo promotor de la salud de Nola Pender.

Respecto a la dimensión nutrición en la tabla se muestra que el 76% de los adolescentes presentan un estilo vida saludable y el 16% presenta un estilo de vida poco saludable, En relación a la dimensión ejercicio se muestra que el 85% de los adolescentes presenta un estilo poco saludable y solo 7% de adolescentes presentan un estilo de vida saludable.

Según la dimensión responsabilidad en salud se evidencia en tabla que el 92% de adolescentes presenta un estilo poco saludable, Referente a la dimensión manejo de estrés se evidencia que el 75% de adolescentes presentan un estilo poco saludable y el 17% representa una vida saludable.

Acerca de la dimensión soporte interpersonal se observa en la tabla que 69% presenta una vida saludable y solo el 23% presenta un estilo poco saludable, asimismo la dimensión

actualización se observa que el 81% de los adolescentes presentan un estilo saludable, el 6% presenta un estilo poco saludable y el 5% de los adolescentes presentan un estilo muy saludable.

IV Discusión

La Organización Mundial de la salud (OMS)², en el mundo se registran más de 1,2 millones de defunciones en los adolescentes, los cuales se encuentran entre los 10 y los 19 años, Aproximadamente un tercio de las muertes precipitadas y un tercio se asocian a patologías en adultos cuyos comportamientos se iniciaron en la adolescencia, tales como la falta de ejercicio o deporte, dieta desequilibrada, el consumo de bebidas alcohólicas, coitos sin protección y malas relaciones interpersonales generadas por la violencia familiar. Otro dato importante de la OMS, Las enfermedades pueden afectar a la capacidad de los adolescentes para crecer y desarrollarse plenamente. El consumo de alcohol o tabaco, la falta de actividad física, las relaciones sexuales sin protección y/o la exposición a la violencia pueden poner en peligro no solo su salud actual, sino también la de su adultez e incluso la salud de sus futuros hijos.

Los estilos de vida en los adolescentes se ven influenciados por diversos factores entre ellos el entorno del colegio y el lugar se desarrolla la vida estudiantil, se ve expuesto a tener nuevas exigencias y retos en la vida, el alumno debe tener metas y proyectos a corto o largo plazo en donde debe alcanzar competencias en los estudios, culminar una etapa de vida estudiantil nos demanda tiempo, esfuerzo y dedicación para alcanzar y/o culminar una etapa de la vida del adolescente.

Los adolescentes en su último año de vida estudiantil pasan mayor tiempo en las aulas con los compañeros, adquiriendo nuevos conocimientos y generando conductas las cuales se ven relacionadas con sus estilos de vida.

En esta investigación se evidencia en la Tabla 1 las características sociodemográficas de los adolescentes, dando a conocer que el 59.7%(55) de los adolescentes son del sexo género femenino y solo el 40.2%(37) son del género masculino, lo cual indica que hay mayor cantidad de mujeres desarrollando diferentes estilos de vida, según García A, Sainz A, y Botella M. da a conocer que el acto de cuidar siempre ha estado vinculado con el sexo femenino en diversas sociedades, culturales y a través del tiempo. En la actualidad el sexo masculino se ha incluido en poca magnitud, mientras que el sexo femenino siempre ha prevalecido.

En relación a nuestros resultados del objetivo general *Determinar los estilos de vida de los adolescentes del 5° de secundaria en la I.E “Villa los Reyes”*, para la cual se aplicó el instrumento de Nola Pender (PEPS-I), que contiene 48 preguntas con la finalidad de detectar estilos de vida poco saludable, saludable y muy saludable de los adolescentes. La encuesta se realizó a 92 estudiantes adolescentes de un colegio público cuyos resultados totales fueron que de 92 alumnos, el 76% de los adolescentes tienen un estilo poco saludable, el 16% de los adolescentes presentan un estilo de vida saludable y ningún adolescente presenta estilo de vida muy saludable. Esto nos quiere decir que la población en general, que el 76% de la población de estudiantes no lleva un estilo vida.

En la investigación de Mucha M. en el año 2014 realizó un estudio nombrado funcionamiento familiar y nivel de estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui de Huancayo, la muestra estuvo constituida por 305 adolescentes, fueron evaluados con cuestionario de Nola Pender (PEPS-I). Cuyos resultados fueron que los adolescentes presentan el 45,90% un estilo de vida saludable y el 5,90% de los encuestados tiene un estilo de vida no saludable.

En la mayoría de las investigaciones encontradas se evidencio que de los adolescentes llevan unos estilos de vida no saludable, ni realizan ejercicios, consumen bebidas alcohólicas y comidas rápidas, etc.

En cuanto a los resultados según dimensiones se evidencio que en el objetivo específico *Determinar los estilos de vida según dimensión nutrición* los 92 adolescentes encuestados presentan el 76% de los adolescentes presentan un estilo vida saludable y el 16% presenta un estilo de vida poco saludable. Otros estudios, Burga D y Sandoval J. se evidencia que los adolescentes tienen inadecuados estilos de vida con predominio en la alimentación y sedentarismo, haciéndolas más susceptibles a tener mayores problemas de salud, siendo la familia la primera fuente de influencia en las adolescente para la obtención de esos estilos de vida.

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un componente fundamental de la buena salud.

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, desarrollar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

En el objetivo específico *Determinar los estilos de vida según la dimensión ejercicio*, se evidencio que existe el 85% de los adolescentes presenta un estilo poco saludable y solo 7% de adolescentes presentan un estilo de vida saludable, dando a conocer que en esta dimensión existe la mayoría de adolescentes que no realizan ejercicios, en otra investigación Amanca S. en el año 2017 en Perú donde se evidencia que los estudiantes tienen estilos de vida inadecuados y presentan sobrepeso el 32% ya que el IMC y sus medidas antropométricas se ubican en un parámetro de sobrepeso, que los estudiantes no realizan actividades físicas y llevan una vida sedentaria.

El ejercicio es la actividad física planificada, estructurada y repetitiva, realizada para mantener o mejorar una forma física, empleando un conjunto de movimientos corporales que se realizan para tal fin.

Por consiguiente, se considera ejercicio al conjunto de acciones motoras musculoesqueléticas. El ejercicio puede estar dirigido a solucionar un problema motor concreto. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, coordinación, flexibilidad y resistencia.

En el objetivo específico *Determinar los estilos de vida según la dimensión responsabilidad en salud* los 92 alumnos presentaron un estilo de vida poco saludable, dando a conocer que en esta dimensión los adolescentes no se preocupan en su salud, no asisten al médico. Por la cual los adolescentes deben tener una conciencia de responsabilidad ante su salud, saber escoger, decidir sobre alternativas saludables, correctas en vez de aquellas que envuelven un riesgo para la salud. Significa reconocer que tenemos la habilidad para cambiar los riesgos inherentes en nuestra herencia y ambiente social, podemos modificar nuestros riesgos mediante cambios en nuestro comportamiento. Para poder estar consciente de los efectos potenciales peligrosos de hábitos/dependencias de riesgo, se requiere un esfuerzo reflexivo para examinar nuestras vidas desde la perspectiva de la salud y luego un esfuerzo concertado dirigido a cambiar/modificar nuestros hábitos negativos arraigados.

En el objetivo específico *Determinar los estilos de vida según la dimensión manejo de estrés* los 92 alumnos, el 75% de adolescentes presentan un estilo poco saludable y el

17% representa una vida saludable, en la cual se evidencia que los adolescentes conviven con el problema del estrés, esto se da por diversos factores de los estilos de vida que conllevan a este problema de salud pública. El manejo del estrés es la capacidad de reducir el estrés de forma exitosa y debe ser un propósito para mejorar nuestro funcionamiento del día a día.

El estrés de los adolescentes es la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en el colegio, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción nos impulsa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones, podemos tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir nuestro rendimiento.

En el objetivo específico *Determinar los estilos de vida según soporte interpersonal* los 92 adolescentes, el 69% presenta una vida saludable y solo el 23% presenta un estilo poco saludable. Otros estudios, Mucha M. en el año 2014 realizó un estudio nombrado funcionamiento familiar y nivel de estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui de Huancayo, El estudio fue cuantitativa correlacional; con diseño no experimental de corte transversal, la muestra estuvo constituida por 305 adolescentes, los resultados de los estilos de vida medianamente saludable representando el 48,20% de la muestra de investigación, el 45,90% de los adolescentes presentan un estilo de vida saludable y el 5,90% de los encuestados tiene un estilo de vida no saludable, nos da entender que los adolescentes depende de una fuente primordial que es a familia.

El soporte interpersonal para los adolescentes es un ámbito prioritario donde se desarrollan las relaciones interpersonales como en el centro de estudios. Un ser individuo tiene una rutina diaria dentro de su actividad estudiantil, entabla lazos con sus compañeros,

Al margen de los estudios de los adolescentes, las relaciones interpersonales se refieren a los amigos y compañeros. La relación con ellas es de igual a igual, no existe ningún tipo de obligación, tal y como sucede en el trabajo. Es el estilo de buena comunicación interpersonal entre amigos y compañeros es bastante diferente al familiar.

Por último, en la dimensión *autoactualización* se evidencio que el 81% de los adolescentes presentan un estilo saludable, el 6% presenta un estilo poco saludable y el 5% de los adolescentes presentan un estilo muy saludable, Así mismo en otro estudio de

investigación Maquera E y Quilla R. en el 2015 en Perú efectuó un trabajo de investigación titulado “Eficacia del Programa “Adolescencia Saludable” para mejorar Estilo de Vida en estudiantes del 4to año de Educación Secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru, el estudio fue tipo Pre-experimental, con una prueba y post prueba, dos mediciones, la muestra estuvo conformada por 30 estudiantes de 15 a 16 años de edad, los resultados fueron un 53.3% de estudiantes un estilo de vida saludable, un 0% presento estilos de vida poco saludables y un 46.7% de estudiantes estilos de vida muy saludables.

El adolescente debe tener este entusiasmo, el autoactualización o de cumplir sus nuestras metas, nace desde que somos pequeños, pues en cada una de los seres humanos se forma esta mentalidad marcada por el sentimiento de querer sobresalir del resto de las personas desarrollando las capacidades al máximo.

Según la teorista Nola Pender que es autora del modelo de promoción de la salud, formula que los estilos de vida del ser humano debe adoptar sus propias decisiones acerca de su propio cuidado.

Pender desarrolló un instrumento denominado estilo de vida promotor de la salud, cuyo objetivo es valorar el estilo de vida de las personas, bien sea saludable o no saludable.

El perfil del estilo de vida promotor de salud, procedente del modelo sirve como definición operacional para los comportamientos promotores de salud.

De acuerdo a los determinantes de la promoción de la salud y etilos de vida, Según Nola Pender, están separados en principios cognitivos - perceptuales, donde las ideas y creencias sobre la salud inducen a determinadas conductas, se relaciona con la toma de decisiones o actitudes favorables para la salud. La transformación de los componentes y la motivación para hacer dicha conducta, con lleva un estado positivo para su salud. La noción de la salud en la representación de Pender, parte de un elemento altamente positivo, comprensivo y humanístico, adquiere al individuo como un ser integral, analiza los estilos de vida, residencia, fortaleza, potencialidades y la toma de decisiones con respecto a su vida y salud.

V. Conclusiones

1. La mayoría de los adolescentes de la Institución Educativa practica un estilo de vida no saludable, por lo que están expuestos a presentar enfermedades no transmisibles a temprana edad.

2. En la dimensión nutrición el estilo de vida es saludable, por lo tanto, los adolescentes tienen adecuados conocimientos sobre alimentación saludable y prácticas alimenticias, que permitan tener una alimentación balanceada.
3. En la dimensión ejercicio el estilo de vida es no saludable, por ende los adolescentes no practican ejercicio en sus tiempos libres, siendo más propensos a llevar una vida sedentaria.
4. En la dimensión responsabilidad en salud se observa un estilo de vida no saludable, por consecuente los adolescentes no toman conciencia de su salud y no cuidan de ella.
5. En la dimensión manejo de estrés se observa un estilo de vida no saludable, por lo tanto, los adolescentes no realizan prácticas y ejercicios de relajamiento, lo cual incrementa sus niveles de estrés.
6. En la dimensión soporte interpersonal el estilo de vida es saludable, ya que los adolescentes están enfados en culminar exitosamente la vida estudiantil.
7. En la dimensión autoactualización el estilo de vida es saludable porque los adolescentes al culminar los estudios, recién se enfrentaran por primera vez en el mundo de la vida universitaria.

VI. Recomendaciones

1. Es importante que los adolescentes puedan practicar estilos de vida saludable, generar espacios saludables dentro de la institución educativa, en la casa con los seres queridos, esta práctica de los estilos de vida es que los jefes de casa también aporten para este cambio, que aseguren la formación preventiva - promocional y el cuidado de la propia salud.
2. Realizar programas educativos que faciliten el desarrollo de prácticas saludables dentro de las aulas de clases y en los lugares que suelen visitar o vivir.
3. Realizar otros estudios similares que abarque todo el distrito de Ventanilla con el fin de identificar factores que contribuyen a generar estilos de vida no saludable en la población de adolescentes.

Referencias

1. OMS. Informe Sobre La Situación Mundial De La Prevención De La Violencia 2014. 2014: 2. [Internet] [Fecha de acceso: 13 de Abril del 2018] Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/145089/WHO_NMH_NVI_14.2_sp_a.pdf;jsessionid=0C895438F4A008BB4C4563844DF2DF88?sequence=1
2. Briceño M, Orrellana E, Violencia familiar y nivel de autoestima en estudiantes del segundo grado de secundaria· institución educativa politécnico regional del centro [En línea]. 2015 [Citado 15 de marzo 2018]; Disponible en: http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/1064/TENF_06.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. Organización Mundial de la Salud (OMS). Principales problemas en salud. en línea [Internet]. 2016 [fecha de acceso 10 de mayo del 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
4. Quintero J. hábitos alimentarios, Estilos de vida saludables y actividad física en Neojaverianos del programa nutrición y dietética de la PUJ primer. [En línea]. 2012 [Citado 14 de octubre 2017]; Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16030/QuinteroGodoyJinnethViviana2014.pdf?sequence=1>
5. SENUJE. Informe Nacional de las juventudes en el Perú 2015 [Internet] Lima: Biblioteca Nacional del Perú; 2015 [fecha de acceso 10 de mayo del 2018]. Disponible en: <http://www.unfpa.org.pe/publicaciones/publicacionesperu/SENAJU-Informe-Nacional-Juventudes-2015.pdf>
6. Datum Internacional. Estudio de opinión pública sobre nutrición y hábitos de alimentación saludables.2013 2017[fecha de acceso 11 de mayo del 2018]. Disponible en: <http://www.piaschile.cl/wp-content/uploads/2015/04/Peruanos-no-cuentan-con-informaci%C3%B3n-nutricional-necesaria-para-una-dieta-saludable.pdf>
7. DEVAN. Informe Nacional Técnico en el Perú. Estado nutricional por etapas de vida 2013 [Internet] [fecha de acceso 10 de mayo del 2018]. Disponible en: [http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/encu_vigi_cenan/ENUTRICIONAL%20EVIDA%202012-13%20\(CTM\)%20080515.pdf](http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/encu_vigi_cenan/ENUTRICIONAL%20EVIDA%202012-13%20(CTM)%20080515.pdf)

8. Fructuoso X. Estilos de vida saludable. [En línea]. 2017 [Citado 15 de mayo 2018]; Disponible en:
<http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/5881>
9. Burga D, Sandoval J, El mundo adolescente: estilos de vida de las adolescentes de una institución educativa. [En línea]. 2012 [Citado 14 de octubre 2017]; Disponible en:
http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/usat/387/1/TL_Burga_Guzman_Diego.pdf
10. Briceño M, Orrellana E, Violencia familiar y nivel de autoestima en estudiantes del segundo grado de secundaria.institución educativa politécnico regional del centro [En línea]. 2015 [Citado 15 de marzo 2018]; Disponible en:
http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/1064/TENF_06.pdf?sequence=1&isAllowed=y
11. Maquera E, Quilla R, “Eficacia del Programa “Adolescencia Saludable” para mejorar Estilo de Vida en estudiantes del 4to año de Educación Secundaria del Colegio Adventista Túpac Amaru [En línea]. 2015 [Citado 14 de octubre 2017]; Disponible en:
http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/182/Erick_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1
12. Amanca S, relación entre el estilo de vida y el sobrepeso en estudiantes en nivel secundario de la I.E Sebastián Barranca [En línea]. 2016[Citado 04 de abril 2018]; disponible en:
http://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/uap/6304/1/T059_48158568_T.pdf
13. Daza M, Estilos de vida saludable de los estudiantes de secundaria del Instituto Colombo – Venezolano de la Ciudad de Medellín [En línea]. 2014[Citado 16 de octubre 2017]; Disponible en:
<http://repository.unac.edu.co/jspui/bitstream/11254/150/1/Trabajo%20de%20grado%20%28rev%29>
14. Capdevila A, Bellmunt H y Hernando C, Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas [En línea] Redalyc.org; 2015; vol 27. Disponible en:
<http://www.redalyc.org/html/3457/345738764006/>

15. Ruiz A, Evaluación y valoración de los hábitos y estilos de vida determinantes de salud, y del estado nutricional en los adolescentes de Ceuta [En línea]. 2015 [Citado 15 de octubre 2017]; Disponible en:
<https://hera.ugr.es/tesisugr/25965141.pdf>
16. Solano A, Entornos socioculturales, alimentación y estilos de vida en relación con la obesidad infantil y adolescente [En línea]. 2015 [Citado 16 de octubre 2017]; Disponible en:
http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/3190/TDUEX_2015_Solano_Garcia.pdf?sequence=1
17. González R, Llapur R y Díaz M. Estilos de vida, hipertensión arterial y obesidad en adolescentes en Cuba. Estudios Públicos [En línea]. 2015, n°3119. [Citado 16 de octubre 2017]; Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312015000300003
18. La carta de Ottawa. Promoción de la salud. en línea [Internet]. [fecha de acceso 10 de mayo del 2018]. Disponible en:
<http://www.fmed.uba.ar/depto/toxicol/carta.pdf>
19. Organización Mundial de la Salud (OMS). Promoción de la salud. en línea [Internet]. 2016 [fecha de acceso 10 de mayo del 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>
20. Organización Mundial de la Salud (OMS). ¿Qué es la promoción de la salud? Preguntas y respuestas en línea [Internet]. 2016 [fecha de acceso 10 de mayo del 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>
21. Organización Mundial de la Salud (OMS). Promoción de la Salud Glosario [Internet]. 1998 [fecha de acceso 10 de mayo del 2018]. Disponible en:
<https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/home.htm>
22. Aristizábal G, Blanco D, Sánchez A y Ostiguín R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. [en línea] Scielo Perú. Una reflexión en torno a su comprensión. 2011; Disponible en:
<http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
23. Ministerio de salud (MINSA) Documento técnico promoviendo estilos de vida saludables. 2017 [Citado 22 de mayo 2018]. Disponible en:
http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203_prom30.pdf

24. Guadalupe N, Martínez E. Impacto de la promoción de estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida [En línea]. 2017 [Citado 22 de mayo 2018]. Disponible en: <file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/2442-9467-2-PB.pdf>
25. Temas de salud: nutrición [internet] Organización Mundial de la Salud 2017; [citado el 18 de octubre del 2017]
Disponible: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
26. Lizarzaburu J. Resúmenes del concurso APOA 2015. Revista Peruana de Epidemiología. 2015; 16(2): 01-10 [Revista virtual]. [Citado 15 de octubre 2017].
<https://revistaperuana/886326-obesidad-infantil-aumento-de-3-a-19-en-los-ultimos-30-anos>
27. Organización Mundial de la Salud (OMS). Actividad física [Internet]. 2014 [fecha de acceso 14 de abril del 2018]. Disponible en:
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
28. Estrés. [internet] Organización Panamericana de Salud. [En línea]. 2016 [Citado 15 de octubre 2017]; Disponible en:
http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973%3Aworkplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es

Anexos

Anexo 1 Instrumento

“ESTILO DE VIDA EN ADOLESCENTES DE LA I.E VILLA LOS REYES -VENTANILLA, 2018”

CUESTIONARIO

Presentación:

Mi nombre es Aide Fernández Paico, estudiante de la Universidad César Vallejo de la escuela de Enfermería, carrera Profesional de Ciencias de la Salud y estoy realizando un trabajo de investigación con el siguiente cuestionario:

I. DATOS GENERALES:

Sexo: Masculino () Femenino ()

Grado y sección:

Fecha:

INSTRUCCIONES

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.
 - b) No hay respuesta correcta e incorrecta, solo es tu forma de vivir. Por favor no dejar preguntas sin responder.
 - c) Marca con una X en el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.
- 1=nunca 2=A veces 3= Frecuentemente 4= Rutinariamente

Nº	Pregunta	Nunca	A veces	frecuente mente	rutinaria mente
1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	1	2	3	4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	1	2	3	4
3	Te quieres a ti mismo	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	1	2	3	4
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)	1	2	3	4
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento	1	2	3	4
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	1	2	3	4
9	Creas que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	2	3	4
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	1	2	3	4
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento(a)	1	2	3	4
13	Realizas ejercicios vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día	1	2	3	4

15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	1	2	3	4
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	1	2	3	4
19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	1	2	3	4
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud	1	2	3	4
21	Miras hacia el futuro	1	2	3	4
22	Participas en programa o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	1	2	3	4
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	1	2	3	4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	1	2	3	4
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	1	2	3	4
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	1	2	3	4
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	1	2	3	4

29	Respetas tus propios éxitos	1	2	3	4
30	Controlas tu propio pulso durante el ejercicio físico	1	2	3	4
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	1	2	3	4
34	Ves cada día como interesante y desafiante	1	2	3	4
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	1	2	3	4
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	1	2	3	4
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	1	2	3	4
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar, futbol, ciclismo	1	2	3	4
39	Expresas fácilmente interés, amor, y calor humano hacia otros	1	2	3	4
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	1	2	3	4
41	Pides informacional so profesionales para cuidar tu salud	1	2	3	4
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	1	2	3	4
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro	1	2	3	4

44	Eres realista en las metas que te propones	1	2	3	4
45	Usas métodos específicos para controlar los nervios	1	2	3	4
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de tu salud personal	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan. (Familiares, profesores y amigos)	1	2	3	4
48	Creas que tu vida tiene un propósito	1	2	3	4

Anexo 2 Matriz de consistencia

OBJETIVOS	VARIABLE	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENCIONES	INDICADORES
Objetivo General: Determinar los estilos de vida en los adolescentes del 5° de secundaria de la I.E Villa los Reyes - Ventanilla 2018. Objetivos Específicos: -Identificar los estilos de vida de los adolescentes según la dimensión nutrición. -Identificar los estilos de vida de los adolescentes según dimensión ejercicio. -Identificar los estilos de vida de los adolescentes según dimensión responsabilidad en salud. -Identificar los estilos de vida de los adolescentes según dimensión manejo del estrés. -Identificar los estilos de vida de los adolescentes según dimensión soporte interpersonal. -Identificar los estilos de vida de los adolescentes según dimensión auto actualización.	Estilo de vida en los adolescentes	Esta variable será determinada a través del instrumento de acuerdo a las dimensiones.	-Nutrición	Frecuencia de comidas Alimentos saludables
			-Ejercicio	Tipo de Ejercicio Duración de ejercicios Frecuencia de ejercicios Salud y Ejercicio <u>Asiste a Programas educativos.</u>
			-Responsabilidad en salud	Busca información Se examina, toma actitudes de cuidado Frecuencia del relajamiento Duración del relajamiento <u>Tipos de relajamiento</u>
			-Manejo del estrés	Información sobre manejo de estrés Tipos de relaciones interpersonales Demostración de afecto a uno mismo y al entorno Duración de las relaciones interpersonales
			-Soporte interpersonal	Tiene fuentes de información Autoestima Foda Ambiente familiar Metas a corto y largo plazo
			-Autoactualización	

Anexo 3 Autorización de la Institución Educativa



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Lima 04 de abril del 2018

CARTAN° 089 - 2018/EAP/ENF.UCV-LIMA

Sr. Mgtr.
Marcos Díaz Burga
Director de la Institución Educativa Politécnico "Villa Los Reyes"
Ventanilla
Presente.-

Asunto: Solicito Autorizar la ejecución del proyecto de investigación de Enfermería.

De mi especial consideración:

Por la presente me es grato comunicarme con Usted a fin de saludarlo cordialmente en nombre de la Universidad César Vallejo y en el mío propio deseándole éxitos en su acertada gestión.

A su vez, la presente tiene como objetivo el solicitar su autorización a fin de que la estudiante FERNANDEZ PAICO AIDE del X ciclo de estudios de la Escuela Profesional de Enfermería pueda ejecutar su investigación titulada: "ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA VILLA LOS REYES VENTANILLA CALLAO 2018", en la institución que pertenece a su digna Dirección; por lo que solicito su autorización a fin de que se le brinden las facilidades correspondientes.

Sin otro particular y en espera de su respuesta quedo de Usted.

Atentamente.



Mgtr. Lucy Tani Becerra Medina
Coordinadora del Área de Investigación
Escuela Académico Profesional de Enfermería
Universidad César Vallejo - Filial Lima



DR. LUCIO A. TENORIO CALDERON
SUB-DIRECTOR

C/c: Archivo.

Somos la universidad de los
que quieren salir adelante.

f | t | i | y
ucv.edu.pe

Anexo 4 Autorización de la Institución Educativa

"Año del dialogo y la Reconciliación Nacional"

INFORME N°028 - 2018

A : Mgtr. LUCI TANI BECERRA MEDINA
Coordinadora del área de investigación
Escuela Académica Profesional de Enfermería
Universidad Cesar Vallejo – filial Lima – Norte.

DE : Mgtr. MARCOS DÍAZ BURGA
Director de la I.E. "Villa Los Reyes" Ventanilla - callao

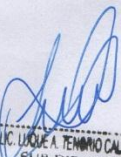
ASUNTO : Rpta. Carta N° 089 - 2018/EP7ENF.UCV-LIMA

FECHA : 11 de Julio del 2018

Mediante el presente saludo a usted y a la vez hago llegar la información en lo que representa el proyecto de tesis denominado ESTILO DE VIDA EN ADOLESCENTES DEL 5° DE SECUNDARIA DE LA I.E "VILLA LOS REYES" VENTANILLA-CALLAO, 2018. Presentado por AIDE FERNANDEZ PAICO, de la Facultad de Ciencias Médicas, Escuela de Enfermería de la Universidad Cesar Vallejo en donde se da opinión FAVORABLE para que se realice en nuestra institución a la culminación del mismo dejará copia de la investigación que redundara en los estilos de vida de los adolescentes del 5° de secundaria de nuestra población objetiva.

Atentamente:





L.C. LUCIO A. TEMMINO CALDERÓN
SUB-DIRECTOR

Anexo 4 Tabla 1: Características sociodemográficas

Variables	Categoría	F	%
Edad	15	77	83.70
	16	6	6.5
	17	9	9.8
Sexo	Femenino	55	59.7
	Masculino	37	40.2
Sección	A	23	25
	B	23	25
	C	23	25
	D	23	25

Fuente: Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I). Ventanilla-Callao.2018

Anexo 5 Autorización de publicación de tesis en repositorio institucional

	AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV	Código : F08-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 2 de 6
---	--	---

Yo Fernandez Paico Aide, identificado con DNI 48317102, egresado de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo, autorizo (x) , No autorizo () la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado “Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018”; en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Los olivos, 13 de Julio del 2018




 FIRMA

DNI: 48317102

FECHA: 13-07-2018

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

Anexo 6 Acta de aprobación de originalidad de la tesis.

	<p align="center">ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS</p>	<p>Código : F06-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 3 de 6</p>
---	--	--

Yo, Rosa Liliana Herrera Álvarez, docente de la Facultad de Ciencias Médicas y Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo – Sede Lima Norte (precisar filial o sede), revisor (a) de la tesis titulada

“Estilo de Vida de los adolescentes de La I.E Villa Los Reyes, Ventanilla – Callao, 2018”, del (de la) estudiante Aide Fernandez Paico, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 29% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.



Los olivos, 30 de Julio del 2018


Firma

Rosa Liliana Herrera Álvarez

DNI: 08252359

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	-------------------------------	--------	---	--------	-----------

Anexo 8 Informe de originalidad Turnitin



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

"ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE LA I.E VILLA LOS REYES, VENTANILLA - CALLAO, 2018"

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA DE ENFERMERÍA

AUTOR:

FERNANDEZ PAICO AIDE

ASesor:

MIG. ROSA LILIANA HERRERA ALVAREZ

Resumen de coincidencias

29 %

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés (Beta)

Coincidencias

29

1

catarina.udlap.mx

Fuente de Internet

7 %

>

2

who.int

Fuente de Internet

1 %

>

3

www.who.int

Fuente de Internet

1 %

>

4

Entregado a Carlos Tes...

Trabajo del estudiante

1 %

>

5

bvs.sld.cu

Fuente de Internet

1 %

>

6

www.scribd.com

Fuente de Internet

1 %

>

Página: 1 de 40

Número de palabras: 8313

Text-only Report

High Resolution

Activado

Anexo 9 Recibo digital de entrega al Turnitin



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por **Turnitin**. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega:	Aide Fernandez
Título del ejercicio:	TESIS FINAL
Título de la entrega:	Tesis
Nombre del archivo:	Tesis_Aide_Fernandez_26_06.docx
Tamaño del archivo:	226.66K
Total páginas:	40
Total de palabras:	8,313
Total de caracteres:	46,751
Fecha de entrega:	26-jun-2018 09:44 a.m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega:	978693626



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FORMATO DE SOLICITUD

Solicita: VISTO BUENO PARA
ENTREGA DE TESIS DIGITAL

Escuela: ENFERMERÍA

Yo, AIDE FERNANDEZ PAICO
.....con DNI N° 48317102 y domicilio
en MZ R 1 LT 27 Jr. Los Golondrinas AA.HH. KEIKO SOFIA FUJIMORI

ante usted con el debido respeto expongo lo siguiente:

Que en mi condición de egresado de la Escuela Profesional
de ENFERMERÍA del semestre....., identificado con código de
matrícula N° 6700254197 de la Facultad de CIENCIAS MÉDICAS
recorro a su honorable despacho para solicitar lo siguiente:

VISTO BUENO PARA ENTREGAR DE TESIS DIGITAL
"ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES DE LA I.E. VILLA LOS REYES
VENTANILLA - CALLAO, 2018."

Por lo expuesto, agradeceré se atienda a mi pedido.

Lima, 21 de agosto de 2018.

Firma del solicitante: Aide Fernandez Paico

Teléfono: 924014410

Correo: unidas2013@gmail.com

